الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ١٢ ـ

كمال الأجسام

إعداد
د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ /٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياًكتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١ـ٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة
الطبعة الثالثة
١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م
Third Edition
A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

تاريخ كمال الأجسام

اهتمت البشرية منذ فجر التاريخ بمحاولة الوصول إلى كمال الأجسام والقوة للجسم البشري على أساس أن يكون هناك تناسب بين العضلات المختلفة في الجسم ، وعلى أساس خلو هذا الجسم من التشوهات والعيوب الجسمانية. ولذلك، بدأت الاختبارات الرياضية لمعرفة المقاييس المختلفة لجسم الإنسان الرياضي ، وإن كانت تلك المقاييس مقصورة على المقاييس الجسمانية حتى عام ١٨٨٠م، ثم بدأت اختبارات قياس المقدرة الحركية للفرد.

ولقد اتجه التفكير في أوائل القرن العشرين إلى ضرورة اكتساب المهارات العامة والقدرة على تحريك الجسم بخفة ورشاقة في المشي والجري والوثب والتسلق والرمي ، مع حُسن المَظْهَر واللياقة الصحية العالية.

وبدأت رياضة كمال الأجسام بصورتها الحالية في الولايات المتحدة الأمريكية ، حيث أقيمت أول بطولة عالمية بها عام ١٩٧٤م ثم أقيمت البطولات الدولية سنوياً بها.

وكان أول اتحاد دولي لرياضة كمال الأجسام كان بالاشتراك مع رياضة رفع الأثقال منذ عام ١٩٥٤ وكان قبل ذلك ينظم المسابقات الدولية هيئة تسمى "النايا" ومقرها لندن.

وفي عام ١٩٦٨ انفصلت اللعبة عن رفع الأثقال حتى تأسس أول اتحاد دولي لكمال الأجسام عام ١٩٧٠ميلادية ، وأقيمت أول بطولة دولية في يوغسلافيا في نفس العام.

وانتشرت رياضة كمال الأجسام بين الشباب وبين الكبار وبين النساء أيضاً ...

وهناك مسابقات دولية للهواة والمحترفين ، فهناك بطولة لعالم للهواة ، وبطولة المحترفين ، وبطولة مستر أولمبياد ، وبطولة مستر انترناشيونال.
وجوائز مسابقات كمال الأجسام تصل إلى ربع مليون جنيه للمسابقات الدولية.

ونلاحظ أن الرياضة عموماً تعتمد على اللياقة البدنية وقوة العضلات ، فممارسة أي نوع من الرياضة يؤدي إلى بناء أجسامنا وعضلاتنا ، وكل ذلك مقدمة طبيعية لجمال الأجسام.

وأيضاً نلاحظ أن كمال الأجسام لا يقتصر على سِن معين ، بل يمتد طول ...

ولذلك ، أضيفت للمسابقات الدولية والبطولات العالمية أعمار:

ــ فوق الخمسين عاماً ...

ــ وفوق الأربعين ...وغيرها من المسابقات.

ماهي رياضة كمال الأجسام؟

بدأت حركة البحث عن جمال وكمال جسم الإنسان ، بجمع حقائق عن الجسم الإنساني ، وذلك بقياس أجزائه المختلفة ومقارنتها بعضها بالبعض الآخر، ومعرفة مدى تناسقها وقدر نموها، واشتملت تلك المقاييس على قياس طول العنق ومحيطه ومحيط الصدر والوسط وطول الفخذ، ومحيطه ، وطول الساق ومحيطها ، وطول الساعد والعضد والرسغ ومحيط كل منها ... أي التناسق والتوافق بين أجزاء الجسم المختلفة.

ثم اهتم علماء الرياضيات بالربط بين مقاييس وأجزاء الجسم المختلفة وعلاقتها بطول الفرد ووزنه ، وذلك لمقارنة الجسم ومظهره بغيره من الأفراد في نفس الطول، مما أدى إلى الاهتمام والعناية بنمو الجسم من الطفولة حتى البلوغ، وجعل التناسق بين مختلف أجزاء الجسم من الأهداف التي تسعى إليها الأنشطة الرياضية والبدنية.

ثم بدأت عملية التفكير في قياس قوة العضلات.

فرياضة كمال الأجسام "الأجسام تسعى، بالإضافة إلى زيادة القوة الكامنة في الفرد والتنسيق بين أجزاء جسمه، إلى النمو المتزن الصحيح للجسم والبدن والعضلات، واستخدام القوة في تسهيل حركات الجسم والسيطرة عليها.

فأصبحت رياضة كمال الأجسام اليوم تتطلب القدرة على ممارسة معظم الأنواع المهارية والحركية والرياضية والبدنية ، حتى يكون الجسم نِعْمَةً على اللاعب تجعله يتمتع بالحياة أكثر من غيره.

ولذلك، فإن الجسم الكامل يكون ذلك إذا توافرت فيه العناصر الآتية: القوة ، المرونة ، التوازن ، السرعة ، الرشاقة ، التحكم العضلي ، وعلى أساس أن يخلو الجسم من كل الأخطاء والتشوهات في القوام التي يمكن أن تُعِيْبَ هذا القوام ، وذلك حتى يكون كمال الأجسام دليلاً واضحاً وعنواناً صحيحاً لهذه الرياضة.

ملابس لاعبي

كمال الأجسام

رياضة كمال الأجسام رياضة تبرز قوة وجمال وكمال الجسم الإنساني، ولذلك فإن ممارس هذه الرياضة لابد وان يظهر أغلب أجزاء جسمه.

ويرتدي اللاعب أثناء التسابق "مايوهاً" مناسباً ، يجب ألا يكون ضيقاً أو واسعاً ، ويجب أن يكون تحت السُرَّة. ويُستحسن أن يكون الفَّخْذُ بكامله مكشوفاً في حالة الرجل القصير الممتلئ ، وبالعكس في حالة الرجل الطويل ، الذي يُفضَل بأن يكون المايوه الذي يرتديه طويلاً بعض الشيء.

مقاييس الأجسام النموذجية

لتحقيق جمال وكمال الجسم الإنساني ، لابد من التمرينات الرياضية لتقوية العضلات ، ولكن لا بد من تسجيل كل من :

الوزن – الطول – الصدر – الوسط – طول الكتفين – العضد – الساعد – الفخذ – الساق – الرقبة – المعصم – مفصل القدم.

وتحددت مقاييس معينة تُوَضِح مدى تكامل وجمال الجسم البشرى ، ومن هذه المقاييس:–

١) أن يكون الوزن يساوى الطول ناقصاً ١٠٠سم تقريباً.

٢) أن يكون محيط الذراع أكبر من محيط الرسغ بحوالي ٢,٣ مرة.

٣) محيط الوسط= ٧٠% من محيط الصدر.

٤) مقياس الذراع= الرقبة= السمانة.

٥) محيط الصدر= محيط الرسغ × ٦.

٦) محيط الفخذ= محيط الركبة × ١,٥.

٧) محيط السمانة "الساق" = مفصل القدم × ١,٧٢.

وهكذا فإن هذه المقاييس النموذجية تؤدي إلى رشاقة الجسم وكماله وتناسقه ، وكلما كَبُرَت هذه المقاييس ، بالتناسق بين مختلفها كلما زاد الجسم قوة ورشاقة.

مسابقات كمال الأجسام

مسابقات كمال الأجسام ، مسابقات دولية لاختبار عُنصري القوة والكمال ، بالإضافة إلى التناسق بين مختلف أجزاء الجسد الإنساني ... وللتأكد من ذلك تجرى اختبارات محددة ، يُمكن من خلالها اكتشاف الجسم الكامل المتكامل ، ومن هذه الاختبارات:

١. اختبارات القوة العضلية: بتحمل ضغط ثقل يماثل وزن الجسم وأداء تمرين الشَّد لأعلى على العقلة ١٥ مرة على الأقل.

٢. اختبارات المرونة: وذلك بالوقوف على حافةٍ ما ، وثَنْي الجذع أماماً أسفل بقدر الإمكان ، مع ملاحظة بقاء الركبتين مشدودتين ... ولابد في الفوز من ملامسة القدمين.

٣. اختبارات الوزن: وهي : الوقوف ثم المشي على عارضة ارتفاعها ١,٥ متر من سطح الأرض.

٤. اختبارات السرعة: وتجرى لمسافة ١٠٠ متر بمتوسط قدره ١٤ ثانية.

٥. اختبارات الرشاقة: وتجرى بالوثب العريض من الثبات ، ثم يختار المتسابق أي حركة تدل على الرشاقة ، كالوقوف على اليدين أو الشَقْلَبَة على الرأس ، أو الشَقْلَبَة على اليدين.

٦. اختبارات التحكم العضلي : بالوقوف على بُعْد ٦ أمتار من جزئي صندوق الوثب ثم مسك كرة سلة ... ورمي الكرة من فوق الرأس لإدخالها في الصندوق ، ثم رميها من الصدر لترتد على الأرض ثم تدخل الصندوق.

التحكيم في كمال الأجسام

ويتم التحكيم عن طريق عدد من المحكمين ، عددهم في المتوسط خمسة ... وعددهم الآن سبعة ، ومجموع النقط التي يمكـن أن تُعطـي للمتـسابق ٣٥ نقطة ، وتوزع النقاط كالتالي:

ــ ٥ نقاط ، لرفع أثقال بطريقة صحيحة وسليمة تعادل وزن الجسم ثلاث مرات ، ويتم رفع الثقل عن طريق الضغط والخطف والدفع باليـدين ، أو القيـام ببعض الحركات الأكروبات.

ــ ١٠ نقاط ... لعمل أوضاع اختيارية لمدة لا تزيد عن دقيقة واحدة ، على أن يكون القيام بهذه الحركات يتم بطريقة صحيحة وتدل على قـوة الجـسم ، وقوة عضلات المتسابق ، بالإضافة إلى سرعة البديهة والتصرف.

ــ ٢٠ نقطة: للقيام بثلاث أوضاع تُبْرِز جمال وكمال جسمه وعضلاته ، وفي وضع "أمامي – خلفي – جانبي" ، على أن يكون المتسابق واقفاً وقفة طبيعية ... وأي شَدّ لعضلات الجسم يقضي باستبعاد المتسابق فوراً من السباق ... وتُقَام هذه المسابقات على أنغام الموسيقى الحالمة.

ويقضي نظام التحكيم بإعطاء كل حكم درجات لكل مرحلة من مراحل التسابق ، ثم تجمع هذه الدرجات لكل حكم على حدة ، ثم تُـستَبعد درجـات الحكـم الذي أعطـي أقل الدرجات ، وكذلك درجات

الحكم الذي أعطى أكثر الدرجات ، ثم تجمع الدرجات الثلاث الباقية وتُقَسَم على ٣ ليحصل المتسابق على النقط.

وبالطبع يمكن مضاعفة النقط بالتساوي في كل الحالات ، فيمكن أن يكون المجموع ٣٥٠ نقطة .. وهكذا.

عروض كمال الأجسام

في المسابقات الدولية تُعْطِي طريقة عرض الجسم وقوته وعضلاته ٢٠ درجة من ٣٥ درجة ، مما يدل على أهمية عرض كمال الأجسام ، فطريقة عرض أماكن قوة وعضلات الجسم عملية بدنية وفنية.

فيجب على لاعب كمال الأجسام أن يُظْهِر عضلات جسمه في أوضاع رياضية يستريح إليها النظر ، ويجب عليه أن يختار الأوضاع المناسبة والملائمة ، ويجب على اللاعب أن يتدرب على العرض جيداً وباستمرار.

واللاعب الماهر هو الذي يستطيع أن يجذب انتباه المتفرجين حتى يتابعوا حركاته الرشيقة المتقنة الصحيحة التوقيت.

كما يتطلب حُسن العرض تغيير أوضاع العرض ، والتغيير يجب أن يكون سهلاً ... ويجب إخفاء نقط الضعف أثناء العرض بواسطة اللف والثني ، ويجب ألا ينتهي العرض أو جزء من العرض بوضع الظهر أمام المشاهدين والحكام ، ويجب أن تكون بداية ونهاية الأوضاع أثناء العرض هي أحسن ما عند اللاعب، لأن ذلك له تأثير نفسي عند الحكام والمشاهدين.

وينصح الخبراء لاعبي كمال الأجسام أثناء العرض بعدم تحريك الجسم بشدة حتى لا تصاب برعشة ، ويجب أن يكون تحريك الجسم بقوة ومع ابتسامة في الوجه. كما يجب أن يكون الانتقال من وضع إلى آخر ببطء وليس بألم ، حتى لا تظهر آثار الألم على الحركات . كما يجب مراعاة قبض أو استرخاء العضلات حتى تظهر في أحسن صورة لها.

وبالطبع ، فإن الخبراء ينصحون بعدم اللعب والأظافر طويلة ، أو الأيدي أو الأقدام متسخة ، أو مع وجود الساعة في المعصم ، لأن ذلك لا يتفق مع أسس الصحة العامة في لاعب كمال الأجسام.

وأخيراً ، فيجب على اللاعب أن يعرف أن عرض كمال الأجسام هو عرض للرشاقة وللجمال وللقوة ، فيجب أن يكون مبتسماً واثقاً من نفسه ... وذلك لن يَتَأَتَّىَ إلا بالتدريب الدائم والمستمر والجيد.

والتدريب الجيد هو التدريب الذي يحفظ للإنسان عضلاته وقوته ، ولا يُهْدِرُهَا في أي متطلبات أخرى غير رياضية أو غير ضرورية ، فالتوازن مطلوب في :

- التدريب من أجل القوة والعضلات.
- أثناء اللعب وممارسة رياضة كمال الأجسام.
- الجمع بين القبض واسترخاء العضلات.
- عدم الإجهاد الشديد أثناء التدريب أو اللعب.

العضلات ودورها في كمال الأجسام

العضلات هي أحد أوجه قوة الجسم ... وهي عبارة عن مجموعات من الخلايا والألياف مرتبط بعضها بالبعض الآخر بواسطة النسيج الرباطي ، وملفوفة من الخارج بغشاء من هذا النسيج.

وهناك العديد من أنواع العضلات في جسم الإنسان منها العضلات غير الإرادية ، والتي تخضع للجهاز العصبي للإنسان ، مثل عضلات جدران المعدة ، والأمعاء والأوعية الدموية ، وعضلة القلب ، ثم العضلات الإرادية الهيكلية التي تقع على الهيكل العظمي لجسم الإنسان ، وهي تتحرك بإرادة الإنسان...

والعضلات الإرادية هي محور تمرينات كمال الأجسام حيث أن هذه العضلات بعضها ألياف حمراء ، وهي تستطيع العمل لمدة طويلة بدون تعب ، لأن مواردها من الدم كبيرة وتتركز هذه العضلات في القوام ، والمضغ ، وعضلات القلب ... وهي تتميز بأن انقباضها وارتخاءها ببطء شديد ، وهناك العضلات ذات الألياف البيضاء ... وهي تستطيع العمل بقوة ولكن لوقت قصير جداً ، كما أن مواردها من الدم أقل من العضلات ذات الألياف الحمراء ، وهي تتميز بأن انقباضها وارتخاءها أسرع من الأخرى.

والتمرينات الرياضية تؤثر على العضلات وكمية الدهن بها، فالتمرين السريع لعدد أكبر من المرات يزيل الشحم ، والتمرين البطيء لعدد قليل من المرات يزيد القوة والحجم ، كما أن سُمك العضلة يَدُلُ على قوتها ، ولون البشرة يَدُلُ على حيويتها ، فالعضلة المكسوة بطبقة خفيفة من الشحم ذات اللون "الوردي" هي أرقى أنواع العضلات.

ولذلك فإن الاهتمام بالعضلات ، أي الاهتمام بقوة وكمال الأجسام يعتبر المقدمة الضرورية لكل الألعاب الرياضية الفردية ، والجماعية ... لأن هذا الاهتمام يــؤدي للحصول على جسم قوي وسليم ، وتحقيق التقدم في أي لعبة يتطلب اللياقة البدنية العالية ، أي كمال وقوة جسمه وعضلاته . وفي الجسم ٤٣٠ عضلة ، وهنـــاك ٢٧ نوعاً من العضلات في الجسم هي :

١. العضلة القاصية الترقوية الحلمية.
٢. العضلة المنحرفة المربعة.
٣. العضلة الدَالية الخلفية.
٤. العضلة الدَالية الوسطى.
٥. العضلة الدَالية الأمامية.
٦. العضلة الصدرية العظمى.
٧. العضلة ذات الثلاث الرءوس العضدية.
٨. العضلة الغرابية العضدية.
٩. العضلة ذات الرأسين العضدية.
١٠. العضلة المنشارية.
١١. العضلة العضدية الكعبرية.
١٢. العضلة الكابية المستديرة.
١٣. العضلة الباسطة للساعد.
١٤. العضلة الكفلية المتوسطة.
١٥. العضلة الألبية الكبرى.
١٦. العضلية الثنائية الفخذية.
١٧. العضلة الواسعة الوحشية.
١٨. العضلة الخياطية.

١٩. العضلة الواسعة الإنسية.

٢٠. العضلة التوأمية.

٢١. العضلة القصبية الأمامية.

٢٢. العضلة الأخمصية.

٢٣. العضلة المستقيمة البطنية.

٢٤. العضلة البطنية المائلة.

٢٥. العضلة المستقيمة الظهرية.

٢٦. العضلة الظهرية العظمى.

٢٧. العضلة تحت الشوكة.

وبعض هذه العضلات تؤدي الحركة المرغوبة بالفعل ، هناك. عضلات تقوم بتثبيت المفصل الذي تتم عليه الحركة ... فلكل عضلة وظيفة وعمـــل معـــين محدد.

كمال الأجسام حياة يومية دائمة

لاعب كمال الأجسام لا يستطيع أن يفصل ولو دقيقة واحدة من حياته عن ممارسته للرياضة ... فأكله وطعامه ونومه ومشيه وصحته .... كلها تؤثر مباشرة على اللاعب.فرياضة كمال الأجسام ليست مجرد تمرينات رياضية ، بل هي حياة يومية دائمة ... فيجب أن يخضع لاعب كمال الأجسام حياته لنظام خاص ...

١ – في الغذاء:

يجب في الغذاء أن يعطي الجسم الطاقة اللازمة لنشاطه وأن يعوض الجسم عن الطاقة المفقودة وأن يؤدي الغذاء إلى النمو الطبيعي ، وأن يكون الطعام سهل الهضم ، والامتصاص وأن يُعْطِي الجسم السُعرات الحرارية المطلوبة للقيام بالمجهود الضخم المطلوب.

وينبغي أن تتوافر العناصر الغذائية في كل وجبة ، لأن الدهون تَمدَّ الجسم بالطاقة، والكربوهيدرات تولد الطاقة، والبروتين تستمد منه العضلات قوتها، لأنه يُكَّون ٢٠% من وزن العضلة ، كما أن الأملاح المعدنية هامة جداً.

ويحتاج لاعب كمال الأجسام من ٤٠٠٠ – ٤٥٠٠ سُعر حراري يومياً ، ولذلك فيجب أن يشتمل غذاؤه على جميع العناصر اللازمة للجسم من كميات وافية من الأغذية الحيوانية ، كاللبن ،

والبيض ، واللحوم ، والخضراوات ، كالخس ، والجرجير ، والطماطم والفواكه المختلفة.

ولكن يجب على لاعب كمال الأجسام الامتناع عن شرب الشاي أثناء التدريب ، لأن بالشاي مادة منبهة تُقَلِّلْ من حيوية العضلة . وعدم تناول المكيفات عموماً ، لأنها تَضُر بالأعصاب والامتناع عن تناول اللحوم بكميات كبيرة، ويكتفي بـ ١,٥ رطل من اللحوم أو ١,٥ لتر من اللبن ، لأن زيادتها تضر بالجسم وبالكبد والأمعاء وتُسَبِب الأمراض.

٢. النوم :

النوم والراحة من أهم مستلزمات رياضة كمال الأجسام ، ويجب أن ينام اللاعب فترة كافية في مكان هادئ حَسِن التهوية وأن يكون جو الحجرة شبه مظلم حتى يريح الأعصاب ، ويجب أن يكون النوم بعد تناول وجبة العشاء بساعتين على الأقل، ثم يكون النوم على الجانب الأيمن حتى لا تضغط على القلب ، ويمكن أن يكون النوم على الظهر.

على أن يكون النوم لا يقل عن ثماني ساعات إلى تسع ساعات يومياً.

٣. التنفس:

لتنشيط حيوية الجسم يجب أن يتم التنفس بطريقة صحيحة ، بدخول الهواء من فتحتي الأنف . ويجب أن تكون ملابس التمرين مريحة لا تَعُوق حركة التنفس.

٤. الاسترخاء والتدليك:

يتم الاسترخاء عن طريق الراحة والنوم وحمام الشمس، لأن لون الجلد يلعب دوراً رئيسياً في شكل الجسم وفي تحكيم مسابقات كمال الأجسام، فيجب على اللاعب أن يداوم على حمام الشمس، على ساحل البحر أو حول حمام السباحة.

وأحسن وقت من الساعة الثامنة حتى العاشرة صباحاً يومياً ، وهو يساعد على إبادة الجراثيم من على سطح الجلد ، وانتعاش الجسم وتنشيط الدورة الدموية وإزالة السمنة.

أما الاسترخاء فهو عامل هام في حياة الإنسان ، وللاسترخاء حركات تساعد العضلات على الاحتفاظ بقوتها الكامنة وراحتها التامة ، وهو جزء من التحكم العضلي.

أما التدليك فهو الضغط المناسب على خلايا الجسم في اتجاه الدورة الدموية إلى القلب، وهو لتنشيط الدورتين، الدموية والليمفاوية، ويؤدي إلى وصول المواد الغذائية من الدم لجميع أجزاء الجسم.

التدريب

التمرين ، والتدريب الدائم ، هو من أهم أسباب التفوق في رياضة كمال الأجسام.والانتظام في التدريب على فترات ثابتة من ٣-٤ مرات أسبوعياً شيء هام للغاية ، بشرط أن تكون مستعداً نفسياً وعصبياً الأداء التمرين.

وتبدأ التمرينات بتدفئة الجسم في البداية حتى يتم تجهيز الدورة الدموية ، ثم تبدأ التمرينات السهلة أولاً ، ثم تتدرج لتمرينات أكثر قوة، وفي تمرينات ألعاب القوى من رفع الأثقال لابد من استخدام الثقل المناسب الذي تستطيع تأدية التمرين به من ١٠-١٥ مرة في التمرين الواحد، مع ضرورة أخذ المواقف الصحيحة سواء في الوقوف أو الجلوس.

ويستحسن أن تبدأ التمرينات بتمرينات الرِجلَيْن ، ثم الصدر ، ثم الظهر ، فالكتفين ، ثم الذراعين والبطن ، وذلك لأن تمرينات الرجلين تساعد على تنشيط الدورة الدموية .

كما يجب على اللاعب ملاحظة نواحي الضعف في الجسم والتركيز عليها في التمرين . ويجب ألا يتوقف اللاعب أثناء التمرين بين كل تدريب وآخر أكثر من دقيقتين، ويجب أثناء التوقف تدفئة الجسم حتى تحتفظ الدورة الدموية بنشاطها وحيويتها، ولأن البرودة تفقد العضلات حيويتها ولأن العضلات لا تنمو إلا إذا كانت تعمل وهي دافئة.

ويجب على اللاعب ألا يُقْبِل على التمرين إذا أحس بتوعك صحي ، بل يجب على اللاعب معالجة نفسه أولاً ولا يبدأ التمرين إلا بعد الشفاء التام.

وينصح خبراء التربية البدنية بأخذ حمام ساخن بعد التمرين في الشتاء وحمام بارد في الصيف ، وإذا لم يتوافر الدش فيمكن "تبليل" فوطة ويتم مسح الجلد بها ثم تجفيفه.

كما ينصح الخبراء بضرورة المشي يومياً، وصباحاً في الهواء الطلق، حيث الهواء النقي، والمنظر الجميل الذي يُريح العين والأعصاب.

التمرينات المطلوبة للاعب كمال الأجسام:

– **تمرينات الرشاقة:** لأنها إحدى مميزات هذه اللعبة ، والجسم الرشيق هو الذي يستطيع أن يؤدي بعض الحركات بخفة ومهارة.

ومن تمرينات الرشاقة:

– **تمرين الميزان:** وهو الوقوف على رجل واحدة ثم ثني الجذع للأمام مع تحريك الرجل الحرة للخلف ، وبقاء الركبتين مشدودتين ، حيث يكون الجذع والرجل الخلفية أفقيتين على الأرض. وبعد ذلك يتم لَّف الجذع عكس اتجاه القدم لزاوية مقدارها تسعون درجة.

– **تمرين الوقوف على الساعدين:** ضع الساعدين على الأرض ثم أدفع الأرض بإحدى القدمين عالياً للوقوف على الساعدين مع النظر الدائم للأمام.

– **الوقوف على اليدين باستعمال كرسي:** يُمْسِك بيد الحافة العليا للكرسي وبالأخرى الحافة الأمامية ثم ، يدفع الأرض بالقدم لوضع الوقوف على اليدين ... ولابد أن تكون الذراع المُمْسِكة بالحافة العليا مثنية والأخرى مفرودة.

– **القفز من داخل عصا:** يقف اللاعب ممسكاً عصا بيديه ، ثم عالياً لمحاولة تعدية العصا من الأمام ثم من الخلف ، ويجب عدم ترك العصا من اليدين.

– **تمرينات الوثب العمودي:** يقف اللاعب بجوار الحائط ويضع علامة بالطباشير عموديا عالياً لوضع علامات أخرى، وكلما زاد الفرق بين العلامة الأولى والعلامات التالية دل ذلك على مدى قوة الوثب.

– تمرينات أخرى لتقوية الفخذ ، وسمانة الساق ، والصدر والظهر ، والكفين ، والذراعين ، والساعدين ، والرقبة ، والوسط ، والتمرينات بأجهزة الجمباز ، وبدون أجهزة ، وبمساعدة زملاء ، وتمرينات فردية، يؤديها اللاعب بنفسه ويتعود عليها.

وكل هذه التمرينات لزيادة قوة الجسم وعضلات الجسم ، وحيوية وتجديد الدورة الدموية ، وتصلح لجميع الألعاب الرياضية بالإضافة إلى كمال الأجسام.

أهداف رياضة كمال الأجسام

رياضة كمال الأجسام هي رياضة تحقق عدة أهداف منها :

- أنها وسيلة هامة لبناء وتحقيق القوة الجسمانية والعضلات القوية التي تساعد على القيام بالواجبات المختلفة.
- تساعد على النشاط الدائم والحيوية المتدفقة ، وتُكْسِب الإنسان الجسد والقلب والعقل السليم من ناحية أخرى ، ولذلك يقــول المثل "العقل السليم في الجسم السليم" ، وكمال الأجسام يساعدنا على تحقيق ذلك المثل الصحيح وذو القيمة العالية.
- تساعد على الصحة الدائمة والعافية المستمرة ، والصحة من أهم النِعَّم التي أعطاها الله عز وجل للإنسان.
- تحقق الثقة بالنفس وبالمحيطين بك ، لأن كمال الأجسام تعني القوة والحيوية والنشاط.
- تحقق التوازن والتوافق العصبي والعضلي والتحمل الدوري التنفسي ، بالإضافة إلى القوة الذاتية والاجتماعية.

أسئلة في كتاب كمال الأجسام

- تحدث عن تاريخ رياضة كمال الأجسام؟.
- عرَّف : ما هي رياضة كمال الأجسام؟.
- أذكر أهم تمرينات الرشاقة؟.
- ما هي مواصفات غذاء ، نوم ، واسترخاء لاعب كمال الأجسام؟
- كيف يتم التحكيم في مسابقات كمال الأجسام؟
- تحدث عن دور العضلات في بناء الجسم السليم؟.
- ما هي مواصفات الجسم السليم والنموذجي؟
- تحدث عن التسابق الدولي في مجال كمال الأجسام؟.
- هل لكمال الأجسام نظام للعرض؟ تحدث عن ذلك.
- للتدريب أهمية بالغة في حياتنا .. اكتب موضوعاً قصيراً عن التدريب وأهميته في حدود ١٠ سطور.

محتويات الكتاب

الكتاب القادم ←——— الجيدو